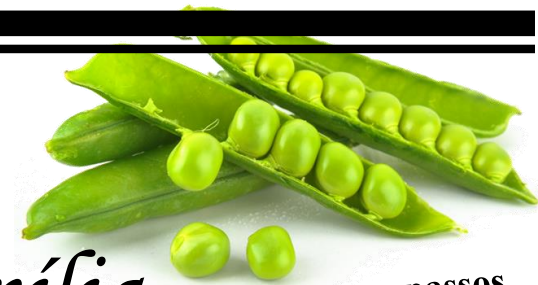


Anote *Dicas nutritivas em família*



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 164/ 20 a 26 de julho de 2020

A melancia, originária do continente africano, proveniente das zonas mais secas, era muito utilizada para saciar a sede, uma vez que 90% da sua constituição é água. Mais tarde espalhou-se pela Ásia e pela Europa. Hoje em dia é um fruto consumido por todo o mundo. Em Portugal, a produção de melancia é sobretudo no Alentejo e Ribatejo. Quando for comprar este fruto, verifique antes a sua origem, dado que pode ser importada de outros países.

Como escolher?

Se optar por comprar uma inteira, segure-a e bata-lhe com os dedos, se fizer eco significa que está madura. Se escolher uma já aberta, prefira as que apresentam a polpa mais vermelha: quanto mais intensa a cor, mais madura será a melancia.

Como conservar?

Depois de aberta guarde-a no frigorífico, envolvida em película aderente. Se estiver inteira, aguenta cerca de um mês num local fresco e seco.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Aproveite a melancia para refrescar o Verão!

Como consumir?

- ❖ Cortada aos cubos, poderá ser o *snack* ideal.
- ❖ Cortada em bolas, poderá juntá-la a saladas de fruta ou frias com vegetais.
- ❖ Ao tritura-la, pode fazer sumo ou levá-la ao congelador e fazer gelados.

BEM-VINDO VERÃO

Que tragas contigo tudo o que nos enche o coração.



REC(ITA)RTE



Salada de Melancia e Meloa com queijo Feta

Ingredientes:

- ❖ 1/2 melancia.
- ❖ 1 meloa.
- ❖ 1 iogurte Grego Natural.
- ❖ Pimenta preta moída q.b.
- ❖ Hortelã q.b.
- ❖ 1 alface.
- ❖ 1/2 embalagem de queijo feta.

Preparação:

- ❖ Com um utensílio próprio, retire bolas da polpa da melancia e coloque-as numa taça. Envolve-as com o queijo feta partido em cubos e reserve.
- ❖ Tempere o iogurte com um pouco de pimenta e folhas de hortelã picadas e reserve.
- ❖ Disponha a alface no fundo de uma taça e cubra-a com a fruta e o queijo.
- ❖ Sirva com o molho à parte.



Fonte:
<https://www.pingodoce.pt/escola-de-cozinha/ingredientes/melancia-fresca-e-sumarenta/>
<https://saboreiaavida-nestle.pt/cozinha/receita/salada-de-melancia-e-meloa-com-fetahggs-avgp77>
<https://recitarte.blogs.sapo.pt/bem-vindo-verao-10760>

Porto.